Er zijn 309 resultaten. Deze PDF toont de eerste 50. Verfijn je zoekopdracht op de website voor een volledige lijst.



## Je piekergedachten de baas

Groepsaanbod

Start

**25 november 2026 - 18:00 - 19:30**

Locatie

Zonnebeke

Inhoud

In deze 4-delige groepsreeks worden verschillende technieken aangereikt om het piekeren te leren doorbreken en om de negatieve gedachtespiraal weer on...



## Positieve Discipline

Groepsaanbod

Start

**25 november 2026 - 09:00 - 11:00**

Locatie

Oostkamp

Inhoud

Positive Discipline: de opvoedmethode die zich richt op het ontwikkelen van belangrijke sociale- en levensvaardigheden bij kinderen en jongeren.




## Warboel

Groepsaanbod

Start

**25 november 2026 - 16:00 - 17:30**

Locatie

Brugge

Inhoud

Soms voelt het alsof alles tegelijk door je hoofd en je hart gaat.




## Emotielab

Groepsaanbod

Start

**25 november 2026 - 13:30 - 15:00**

Locatie

Brugge

Inhoud

Emotielab is een groepsaanbod voor lagere schoolkinderen vanaf het 4de leerjaar.



## Darmen, je tweede brein

Lezing/workshop

Start

**26 november 2026 - 10:00 - 11:30**

Locatie

Oostende

Inhoud

Je darmen en brein staan in permanent contact via de darm-hersen-as: een snelweg van signalen die je stemming, stressgevoeligheid en zelfs je slaap be...



## Stilstaan bij Rouw en Verdriet

Lezing/workshop

Start

**26 november 2026 - 19:00 - 20:30**

Locatie

Koksijde

Inhoud

Lezing: Rouw en Verlies – omgaan met verdriet Rouw treft ons allemaal, maar toch blijft het vaak een moeilijk onderwerp om over te praten.



### BASISAANBOD: Emoties de baas

Groepsaanbod

Start

**26 november 2026 - 13:30 - 15:00**

Locatie

Brugge

Inhoud

In drie sessies krijg je inzicht in wat emoties eigenlijk zijn, welke functies ze hebben en hoe je er op een gezondere en effectievere manier mee kunt...



### Sterker in jezelf

Groepsaanbod

Start

**26 november 2026 - 15:00 - 16:30**

Locatie

Izegem

Inhoud

Zit jij soms vast in twijfels over jezelf?



### Verbinding na verlies: omgaan met eenzaamheid en rouw

Lezing/workshop

Start

**26 november 2026 - 13:30 - 15:00**

Locatie

Izegem

Inhoud

Iedereen krijgt in het leven te maken met verlies.

## EuREKA

Groepsaanbod

Start

**26 november 2026 - 16:30 - 18:00**

Locatie

Tielt

Inhoud

Heeft je kind soms last van hevige emoties?




## De kracht van troost

Lezing/workshop

Start

**26 november 2026 - 14:00 - 16:00**

Locatie

Ieper

Inhoud

De kracht van troost wordt vaak pas zichtbaar bij verlies.



## Slapen kan je leren! Een mentale, gedragsmatige en lichamelijke aanpak.

Lezing/workshop

Start

**28 november 2026 - 10:00 - 12:00**

Locatie

Knokke-Heist

Inhoud

Slapen is noodzakelijk, daar bestaat geen twijfel over.




## Leven na verlies, verder leven met gemis voor sterrenmama's

Groepsaanbod

Start

**30 november 2026 - 19:00 - 21:00**

Locatie

Jabbeke

Inhoud

Heb jij recent of minder recent je baby'tje of kindje verloren in de laatste maanden van je  zwangerschap of tijdens zijn/haar eerste levensjaren?



## Slapen als een baby

Lezing/workshop

Start

**30 november 2026 - 14:30 - 16:00**

Locatie

Lo-Reninge

Inhoud

Baby's kunnen het.



## Emoties bij kinderen begrijpen en begeleiden

Lezing/workshop

Start

**30 november 2026 - 19:30 - 21:00**

Locatie

Deerlijk

Inhoud

Kinderen maken elke dag veel emoties mee.



## Als kleine kinderen groot worden: Interactieve infoavond voor ouders van tieners

Lezing/workshop

Start

**30 november 2026 - 19:00 - 21:00**

Locatie

Koekelare

Inhoud

Wat als je kind in aanraking komt met tabak, alcohol, cannabis of gamen?



## Angst om te solliciteren

Groepsaanbod

Start

**30 november 2026 - 10:00 - 11:30**

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Tijdens vier groepssessies staan we stil bij wat er gebeurt wanneer je angstig of onzeker bent rond solliciteren.



## Mijn puber en mezelf beter leren begrijpen (MBT-i)

Groepsaanbod

Start

**01 december 2026 - 17:00 - 19:00**

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Krijg je vaak andere reacties van je puber dan je had verwacht?



### Piekeren kan je AFleren

Groepsaanbod

Start

**01 december 2026 - 16:00 - 17:30**

Locatie

Nieuwpoort

Inhoud

Interactieve training bestaande uit drie workshops.



### Slapeloosheid? Lig er niet wakker van!

Groepsaanbod

Start

**01 december 2026 - 18:00 - 20:00**

Locatie

West-Vlaanderen

Inhoud

Samen terug naar een goede nachtrust met klinisch psychologen Jitske Naessens en Romy Vanhoutte.



### Aan de slag met adhd: versterk je executieve functies

Groepsaanbod

Start

**01 december 2026 - 14:45 - 16:15**

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Heb je een vermoeden van ADHD, of kreeg je recent de diagnose?



## faalangst-training (lager onderwijs)

Groepsaanbod

Start

**02 december 2026 - 14:00 - 15:30**

Locatie

Sint-Andries

Inhoud

De doelstelling ‘omgaan met faalangst‘ wordt opgenomen via een metafoor die ontwikkeld werd door Veerle Vrancken.



## 'Slaap...wel! Tips voor een betere nachtrust'

Lezing/workshop

Start

**02 december 2026 - 10:00 - 11:30**

Locatie

Wingene

Inhoud

Lig je ’s nachts te woelen, word je vaak wakker of voel je je overdag moe?



## Het vierde trimester: landen in het ouderschap

Lezing/workshop

Start

**02 december 2026 - 19:30 - 21:30**

Locatie

Tielt

Inhoud

De geboorte van een baby betekent ook de geboorte van een moeder, een vader en een gezin.



## Start to Relax

Groepsaanbod

Start

**02 december 2026 - 19:00 - 20:45**

Locatie

West-Vlaanderen

Inhoud

Heb je last van stress, spanningsklachten en piekergedachten?



## Ont-Moet Stek (6-14 jaar) december 2026 - donderdag

Groepsaanbod

Start

**03 december 2026 - 08:45 - 15:45**

Locatie

Koekelare

Inhoud

Welkom bij Ont-Moet Stek!  Op de Coachhoeve van Release in Bovekerke bieden we een plek waar kinderen en jongeren van 6 tot 14 jaar de kans krijge...



## Ontmoeten en verbinden in het dagelijks leven

Lezing/workshop

Start

**04 december 2026 - 14:00 - 16:00**

Locatie

Oostkamp

Inhoud

Sociale contacten en verbondenheid zijn belangrijk voor ons welzijn.



## Terug naar het werk

Groepsaanbod

Start

**04 december 2026 - 09:00 - 10:30**

Locatie

Waregem

Inhoud

Tijdens zeven groepssessies staan we stil bij de invloed van stress op je lichaam en functioneren, de belasting die je ervaart en de mogelijkheden die...



## Je emoties de baas

Groepsaanbod

Start

**07 december 2026 - 14:45 - 16:15**

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Emoties kunnen te heftig zijn,  echte kwelduivels.



## Anders leren omgaan met mentale en/of fysieke pijn: Module 1- rouw en pijn: leren dragen wat er is

Groepsaanbod

Start

**07 december 2026 - 13:00 - 14:30**

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Leven met chronische pijn, zowel fysiek als mentaal, kan zwaar en eenzaam aanvoelen.




## Weektraject zelfzorg: energie in balans

Groepsaanbod

Start

**07 december 2026 - 11:00 - 12:30**

Locatie

Roeselare

Inhoud

In deze groepsreeks van 5 sessies werken deelnemers preventief rond stress, energiebeheer en veerkracht.




## Aan de slag met je winterdip

Groepsaanbod

Start

**07 december 2026 - 09:00 - 10:30**

Locatie

Roeselare

Inhoud

De winter?




## COMET

Groepsaanbod

Start

**07 december 2026 - 17:00 - 19:00**

Locatie

Anzegem

Inhoud

Comet is een groepsaanbod voor kinderen van 9 tot 12 jaar die kampen met een negatief zelfbeeld en graag positiever willen kijken naar zichzelf.



### Help, mijn tiener wordt groot!

Lezing/workshop

Start

**08 december 2026 - 19:00 - 20:30**

Locatie

Lo-Reninge

Inhoud

Een tiener wordt steeds zelfstandiger.



### Hormonen en het brein: hoe je lichaam stress, energie en emoties stuurt

Lezing/workshop

Start

**10 december 2026 - 10:00 - 11:30**

Locatie

Oostende

Inhoud

Cortisol, schildklierhormonen, oestrogeen, progesteron, insuline: hormonen zijn de stille dirigenten van je stemming, energie en stressrespons.



### Uw slaap houdt ons wakker

Lezing/workshop

Start

**10 december 2026 - 20:00 - 22:00**

Locatie

Roeselare

Inhoud

Deze workshop werd al een eerste keer gegeven op de stoelendans voor 65-plussers in Trax.



## Initiatie ontspanning en mindfulness

Lezing/workshop

Start

**10 december 2026 - 10:30 - 12:00**

Locatie

Brugge

Inhoud

In deze twee sessies laten we je proeven van een aantal relaxatietechnieken en mindfulnessoefeningen.  We willen mensen concreet laten kennismaken me...



## Troostwandeling Heuvelland

Lezing/workshop

Start

**11 december 2026 - 14:00 - 16:00**

Locatie

Heuvelland

Inhoud

Wanneer je iets of iemand dierbaars verliest staat je wereld even stil.




## Wereldlichtjesdag - Vlinderwandeling

Lezing/workshop

Start

**13 december 2026 - 17:00 - 18:30**

Locatie

Heuvelland

Inhoud

Wanneer je een kindje verliest tijdens de zwangerschap, rond de geboorte of kort na de geboorte staat je wereld even stil.



## Rouw ontsluierd

Lezing/workshop

Start

**14 december 2026 - 18:30 - 20:00**

Locatie

Staden

Inhoud

Afscheid nemen, rouw en verlies horen bij het dagelijks leven.



## Onrust in mijn hoofd, omgaan met piekeren en stress

Groepsaanbod

Start

**15 december 2026 - 09:00 - 10:30**

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Staat jouw hoofd niet stil, ben je vaak gespannen en weet je niet direct hoe je de rust kan terugvinden?



## Eerste hulp bij hoogsensitiviteit

Groepsaanbod

Start

**15 december 2026 - 13:00 - 14:30**

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Voel jij je vaak snel overweldigd door prikkels, emoties of de drukte rondom je?




## De kracht van troost

Lezing/workshop

Start

**15 december 2026 - 14:00 - 15:03**

Locatie

Moorslede

Inhoud

De kracht van troost wordt vaak pas zichtbaar bij verlies.



## Assertiviteit

Groepsaanbod

Start

**15 december 2026 - 10:45 - 12:15**

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Volwassenen (+18 jaar) die een groeimarge zien in het aangeven van grenzen en graag assertiever willen zijn (maximum per groep is 6 personen).



## Levend verlies: tussen loslaten en opnieuw vormgeven

Lezing/workshop

Start

**17 december 2026 - 19:00 - 20:30**

Locatie

Ardooie

Inhoud

Sommige verliezen hebben geen duidelijk einde.



## Een blik op mijn eigen ik

Groepsaanbod

Start

**21 december 2026 - 09:00 - 11:00**

Locatie

Staden

Inhoud

Een blik op mijn eigen ik is een training van vijf sessies voor lagere schoolkinderen waarin zelfvertrouwen, veerkracht en persoonlijke groei centraal...




## Picasso's reis door het Kleurenrijk: kunst en copingsvaardigheden

Meerdaagse

Start

**21 december 2026 - 09:00 - 16:00**

Locatie

Brugge

Inhoud

Dit kamp richt zich op kinderen tussen 8 en 12 jaar die worstelen met moeilijke situaties, en nood hebben aan betere manieren om met deze situaties en...




## Creangst, tover je angsten weg met kunst!

Meerdaagse

Start

**21 december 2026 - 09:00 - 16:00**

Locatie

Ieper

Inhoud

Angsten kunnen concretiseren en dan via kunst ombuigen naar iets die minder beangstigend is.



## Ouderkracht: vroegtijdig ingrijpen bij eetmoeilijkheden

Groepsaanbod

Start

**04 januari 2027 - 15:00 - 17:00**

Locatie

Brugge

Inhoud

Een eetstoornis heeft niet alleen een impact op de jongere, maar ook op het hele gezin.



## Regulatie bij newborns: Huilen, slapen en zich veilig voelen

Lezing/workshop

Start

**04 januari 2027 - 19:00 - 20:30**

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Tijdens deze lezing nemen we deelnemers mee in de wereld van huilen en slaap bij pasgeboren baby's, vertrekkend vanuit recente wetenschappelijke inz...